

昭和町立温水プール

スタジオレッスンのご案内

6月20日開始！

申込受付
6月1日10時～開始
GoogleフォームまたはFAX
にてお申込みください

昭和町立温泉プールでは2階のスタジオを利用したレッスンを開催します。

運動したい！仲間づくりに！健康増進に！
皆様のご参加お待ちしております。

開催日：2023年6月20日（火）からスタート

参加費：1クール10回：1,000円（別途入館料・町内300円/1回）

*初回レッスン日にお支払いいただきます。

対象者 昭和町内在住および町内企業の方が優先でお申込みいただけます。

*定員割れの場合は町外の方もお申込み可能です。

町内・町内企業対象者は初回レッスン時に利用者証または身分証明書（住所が明記）を提示してください。

[昭和町立温水プール - 人が集まるまち昭和町公式ホームページ \(town.showa.yamanashi.jp\)](http://town.showa.yamanashi.jp)

定員 各15名（定員に満たないプログラムは途中参加（残り回数×100円）で参加可能）

太極拳（火10:15～11:45）

（木19:00～20:30）

健康を意識して、「呼吸」を「意識」して、
「動く」だけで心身共に豊かに

講師 ㊦望月昭三氏 ㊦塩野雅子氏



申し込みフォームはコチラ



FAXの場合は

FAX：267-8886 まで

氏名・年齢・住所

電話番号・参加希望種目

をご連絡ください。

セルフケアエクササイズ（火13:30～14:30）

自宅のできるトレーニングや

ストレッチを伝授

講師 高橋友喜子氏



バレエエクササイズ（金10:15～11:15）

立ち姿が美しく！

クラシックバレエを

ベースにしたエクササイズ

講師 木村幹氏



朝ヨガ（水10:15～11:15）

呼吸法とポーズにより

心と身体を目覚めさせます



講師 木村幹氏

リラックスヨガ（水14:00～15:00）

呼吸法とポーズにより心と身体を

リラックス

問い合わせ

昭和総合型地域スポーツクラブ

カメラア（押原公園内）

☎275-6851

昭和町立 温水プール スタジオレッスンのご案内 (6/20~9/5)

開催曜日	レッスン名	時間帯	難易度	強度	講師
火	太極拳	10:15~11:45	☆	☆~☆☆	望月昭三 先生
	健康を意識して、「呼吸」を「意識」して、「動く」だけで心身共に豊かに。				
	セルフケア エクササイズ	13:30~14:30	☆	☆~☆☆	高橋友喜子 先生
	「ゆるめる」・「動かす」・「鍛える」気軽に楽しく健康な身体づくりを!				
水	朝ヨガ	10:15~11:15	☆	☆	木村幹 先生
	呼吸法とポーズにより心と身体を目覚めさせます				
	リラックスヨガ	14:00~15:00	☆	☆	木村幹 先生
	呼吸法とポーズにより心と身体をリラックス				
木	太極拳	19:00~20:30	☆	☆~☆☆	塩野雅子 先生
	健康を意識して、「呼吸」を「意識」して、「動く」だけで心身共に豊かに。				
金	バレエエクササイズ	10:15~11:15	☆~☆☆	☆☆	木村幹 先生
	クラシックバレエをベースにしたエクササイズ				

申込開始日

プログラム実施日

*セルフケアエクササイズ 7/11休み・9/5開催

2023年 6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

2023年 7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2023年 8月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

参加費：1クール 10回：1,000円(別途入館料・町内 300円/1回)

*初回レッスン日にお支払いいただきます。

対象者 昭和町内在住および町内企業の方が優先でお申込みいただけます。

*定員割れの場合は町外の方もお申込み可能です。

町内・町内企業対象者は初回レッスン時に利用者証または身分証明書(住所が明記)を提示してください。

[昭和町立温水プール - 人が集まるまち昭和町公式ホームページ \(town.showa.yamanashi.jp\)](http://town.showa.yamanashi.jp)

定員 各 15名(定員に満たないプログラムは途中参加(残り回数×100円)で参加可能)

申し込み Google フォームまたはFAX(カメラア付け)にて先着順

*受付開始は 6月1日 10時から

*一人ずつの申し込みを行ってください

*町内および町内企業勤務の方から優先

*申し込みされた方のみが参加できます

申し込みフォームはコチラ⇒



その他 参加費は各教室の初回に全額を一括集金。自己都合によるキャンセルおよび欠席は返金しません。

*教室に参加するには、利用者証が必要となります。